

أسرع طريقة لإنقاص الوزن

إنقاص الوزن

هو الجمال المادي وجمال الجسم؛ لأنّ جمال الوجه شأن رباتي ونعمة خاصة يهبها الله لمن يشاء من عباده كجمال الصوت، ولا يمكن اكتسابه، وهو جمال خاص يضاف إلى عموم جمال خلق الإنسان وتكريمه على بقية المخلوقات، أمّا جمال الجسم فكما يمكن الإساءة إليه وتخريبه يمكن أيضاً العناية به والمحافظة عليه.

إنّ الجمال نعمة عظيمة من نعم الله تعالى على الإنسان، ولا تقدر هذه النعمة حق تقديرها إلا من فقدتها من النساء، الجمال ينقسم إلى قسمين؛ معنوي؛ كجمال النفس وجمال الخلق، ومادي؛ كجمال الوجه والجسم. ما يعيننا في هذا المقام



إنّ المرأة التي تريد فعلاً النجاح في الحصول على الرشاقة لا بد لها من أن تولي تناول الطعام عناية واهتماماً كبيرين؛ لأنّه السبب الرئيسي في رشاقة الجسم، كما أن زيادة الوزن والسمنة سببها الرئيسي هو الطعام؛ فالعلاج يكون بمراقبة الطعام وحساب ما يدخل الجسم من السعرات الحرارية

السعرات الحرارية

إذا تناولت المرأة أفضى سعر حراري كل يوم فحرقت ألفا وبقيت لديها ألف، سيجمع لها في آخر الشهر ثلاثون ألفاً تتحوّل إلى شحوم ودهون فلا غرابة أن تكتشف في آخر الشهر أنّ لديها زيادة في الوزن، فالسعرات الحرارية التي تتناولها المرأة يومياً يجب أن تحرق أولاً بأول بالعمل والحركة والرياضة حتى لا يبقى منها شيء، وبالتالي يمكن تقادي تراكم الشحوم وزيادة الوزن؛ لهذا كان على المرأة ألا تتناول من السعرات الحرارية إلا ما تعلم أنها ستحرقه.

الحمية

الرشاقة، الجمال والوزن المثالي، ليست هذه من الأمور الرفاهية؛ بل هي من أساسيات النجاح والصحة التي يبحث الجميع عنها، جربنا جميعاً طرقاً مختلفة من الرياضة والحميات وحتى الطب البديل، لذا لمّ لا نجرب طريقةً عصريةً جديدةً وسريعةً لإنقاص الوزن تتضمن كل هذه الطرق دون عناء ومشقة وبتأثير مشجعة. تناول الطعام اللذيذ يشعرك بالذنب، ولكن الامتناع عن تناول الطعام ليس الحل.

تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتبعون حمية خالية أو قليلة الدهون يفشلون في إنقاص الوزن، لذا ينصح خبراء التغذية بأن تبدأ يومك بوجبة متكاملة تحتوي على سعرات حرارية أكثر ودهون

يخفّف من الشعور بالجوع ويُنظف الجسم.

ليترافق إنقاص الوزن مع جسم مشدود وجميل لا بدّ من ممارسة الرياضة؛ حيث إنّ هناك تمارين بسيطة ولا تتطلب الكثير من الوقت مثل: تمارين الإحماء أو الأيروبيك التي يمكن ممارستها في البيت من ربع إلى نصف ساعة ثلاث مرّات أسبوعياً على الأقل، أمّا إذا كنت من محبي المشي فإنها رياضة كافية ومميّزة للتخلص من الوزن والتوتر الذي يزيد من تخزين الدهون في الجسم.

بعض الأشخاص يبحثون عن حلول سحرية لإنقاص الوزن، مثل وصفات الطب البديل؛ حيث يتجه العديد من الخبراء وأطباء التغذية إلى هذه الوصفات كي يدرسوها؛ حيث وجدوا أنّ إضافة التوابل الحارة والكرّك والقرفة وإضافة الزنجبيل الطازج والسلطات والشوربات يُحفّز عملية الأيض، ويزيد القدرة على حرق الدهون، ويعطي طاقة حركية أكبر، أيضاً من المهم استبدال المشروبات المعتادة بمشروبات إنقاص الوزن مثل عصير الليمون مع الزنجبيل أو الكمون، أو منقوع الميرمية.

● ست حبات كبيرة من البصل الأخضر.

● ست حبات ثوم وحبّتان من الفلفل الأخضر.

● علبية واحدة أو علبتين من عصير الطماطم.

● حزمة من الكرفس الأمريكي؛ وهو نبات يشبه البقدونس؛ حيث إنّ له ورقاً أخضر من أعلى، ومن أسفل له سيقان خضراء تشبه البصل الأخضر.

● يمكن إضافة مكعب ماجي إلى الخضار المقطعة،

● ويمكن إضافة الفلفل والكاربي والصلصة الحارة،

وبعد ذلك ترك المزيج ليغلي مدة ٤٥ دقيقة ثم وضعه في الثلاجة

نصائح لإنقاص الوزن

- يجب الأخذ بالاعتبار تجنّب شرب المشروبات الغازية وغيرها.

- ينصح بشرب الماء لما له من تأثير على الإحساس بالشبع.

- يمكن الاستمرار بالنظام الغذائي لكن مع تعديل الكميات، والامتناع عن الأكل قبل النوم بثلاث ساعات، مع تجنّب المشروبات الغازية، والإكثار من شرب الماء الذي

معتدلة لتساعد الجسم على خسارتها خلال اليوم، ولتشعرك بجوع أقل، وأن تقوم بتخفيف وجبة الغداء لتتضمّن بعض الخضار، وشريحة من اللحم أو الدجاج أو السمك، ولا مانع من قطعة صغيرة لذيذة من الشوكولاتة.

ويفضّل أن يقتصر العشاء على بعض الفواكه أو كأس حليب دافئ، وقطعة صغيرة من الجبن قليل الدسم للتخلّص من الشعور المزعج بالجوع في منتصف الليل الذي هو أحد أهم أسباب زيادة الوزن.

رجيم لمن لا يحبّون ممارسة الرياضة

هذا الرجيم نُقِّد في بعض المراكز الطبية من أجل إنقاص وزن مرضى القلب الذين سوف يخضعون لعملية قلبية الموعود، وهو فقال جداً؛ حيث يحتوي على جميع الأصناف الغذائية، والهدف منه إنقاص ما بين ٤-٧ كيلوجرامات في الأسبوع الواحد من أجل تحضير المرضى للعمليات، وتعتمد طريقته على الإكثار من الأطعمة التي تحرق السعرات الحرارية وخاصّة الحساء المساعد على الحرق، ويتكوّن من: